








LE TOP 10 DES ALIMENTS RICHES EN FIBRES ^{1,2}

	Teneur en fibres pour 100 g	 Informations
Son de blé	42 g	À saupoudrer sur les salades, crudités ou à mélanger dans les laitages
 Légumineuses	☆ • Haricots blancs (cuits) : 13,8 g • Haricots rouges (cuits) : 11,6 g • Lentilles vertes (cuites) : 8,4 g	Attention, les légumineuses peuvent provoquer des flatulences
 Céréales complètes	• Riz complet (cuit) : 2,3 g	Sur un repas, associez un bol de riz complet avec des légumes
Produits céréaliers, dérivés de céréales complètes	☆ • Flocons de céréales : 10,2 g • Pain complet : 6,9 g • Pâtes complètes : 3,3 g	Il est possible de commencer par les versions semi-complètes afin de s'habituer au goût
Fruits secs	☆ • Figues : 9,7 g • Abricots : 8,3 g • Dattes : 7,3 g • Pruneaux : 5,1 g • Raisin : 4,2 g	Mélangez fruits secs et oléagineux pour les consommer au petit-déjeuner ou au goûter
 Oléagineux	• Amandes : 12,5 g • Noisettes : 11,6 g • Noix : 6,7 g	Pour vous donner une idée des quantités, une poignée d'amandes contient 2,5 g de fibres
 Légumes	• Poireaux (cuits) : 3,4 g • Haricots verts (cuits) : 3,2 g • Carottes (cuites) : 2,8 g • Blettes (cuites) : 2,5 g	Pour profiter des bienfaits des fibres, variez les fruits et les légumes et la manière de les cuisiner (purées, gratins, salades, jus...)
Tubercules comestibles	• Patates douces (cuites) : 2,9 g • Topinambours (cuits) : 2,2 g • Pommes de terre (cuites) : 1,9 g	
 Fruits frais	☆ • Fruits de la passion : 6,8 g • Groseilles : 4,6 g • Framboises : 4,3 g • Kiwis : 2,4 g • Raisins noirs : 1,4 g	
 Cacao en poudre	29,5 g	1 cuillère à soupe dans un verre de lait

Pour connaître la teneur en fibres d'autres aliments, consultez le site : <https://ciqual.anses.fr>

L'augmentation des apports en fibres doit se faire de façon progressive (sur 2 semaines) afin d'éviter les ballonnements ou les flatulences.



Vous cherchez des idées de recettes ? Retrouvez le catalogue des recettes du PNNS sur le site www.mangerbouger.fr

1. SNFCP. Recommandations pour la Pratique Clinique. Prise en charge de la constipation 2016. Version longue.

2. Ciqual. Table de composition nutritionnelle des aliments. En ligne : <https://ciqual.anses.fr>